



私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
宇都宮の中心部に105,000部発行

2023
1・21
TAKE FREE

次号発行は2月4日です

日本ABC協会加盟紙
(新聞雑誌部数公査機構)

Miaはイタリア語で
「私の」という意味です

【発行】

栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内 Tel.028-688-7850
https://www.tochigi-dc.co.jp

vol.88

タウン情報紙Mia(ミア)



リピーター続出!
コーヒー専門店で味わえる
パティシエの絶品スイーツ

世界各国のスペシャルティコーヒーを楽しむ専門店の。豆の販売はもちろん、併設されたカフェスペースでは、バリスタが淹れてくれるコーヒーと共に、パティシエ自慢の本格スイーツを堪能できます。厳選した3種類のチーズと、栄養価の高い「那須の赤い太陽」の黄身を使った「バスクチーズケーキ(550円〜)」は、濃厚でまろやかな味わいが大好評。パルミジャーノレッジャーノがたっぷり入った「大人の塩チーズケーキ(680円〜)」や、新鮮なカカオ豆で作るチョココレートの風味豊かな「ガトーショコラ(480円〜)」もおすすめです!



エンジェルコーヒー

住 宇都宮市泉が丘6-3-2
☎ 028-666-7620
営 10:00~19:00/日・祝日 7:00~19:00
休 年末年始 P 4台
HP https://angel-coffee.jp

Present

「Mia88号」を持参した方に限り

「バスクチーズケーキ・大人の塩チーズケーキ・ガトーショコラ」の3点セット(1,810円・箱代込)を
1,500円にサービス(テイクアウト限定)
(有効期限 2023年2月28日)

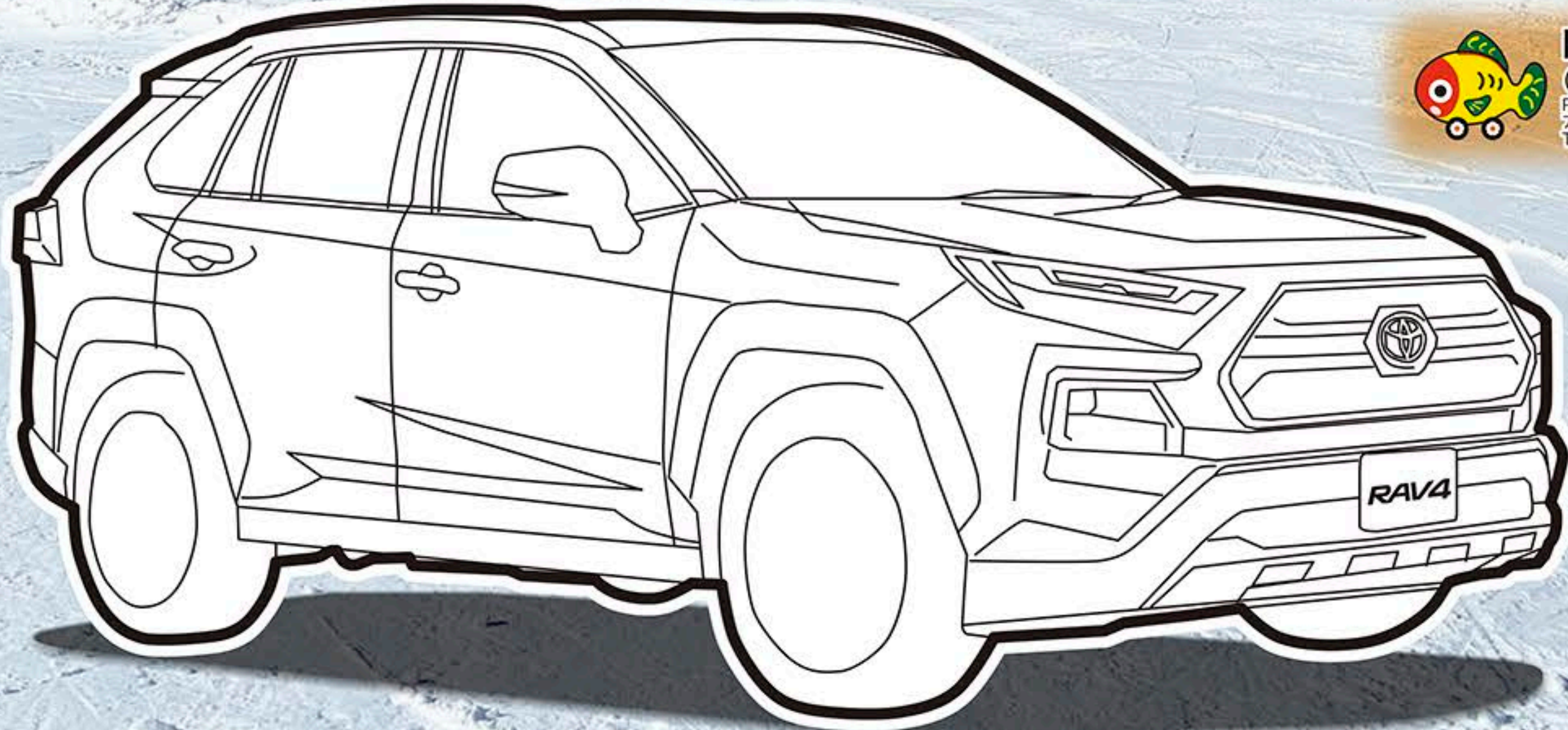
大谷石の景観とこだわりの蕎麦を楽しむ店

そば倶楽部

稲荷山
SOBA-CLUB
INARI-YAMA

〒321-0345 宇都宮市大谷町1228-3
電話 028-612-5380
produced by 井上総合印刷 TEL028-661-4723

RAV4を
好きな色にぬって、
オリジナルきんちゃくを
作ろう!



RAV4 Adventure(ガソリン車)
(2.0L・4WD・5人乗り) 車両本体価格 **368.4万円**(税込)
Photo: Adventure(4WD)、ボディカラーはアーバンカーキ(6X3)、プロテクターキット(266,200円)、20インチ
アルミホイール&タイヤセット(JAOSIBACHUS「バックス」)×スモークブラックホリッドシールド
TOYO TIRES PROXES CL1 SUV(396,000円)装着車。上記の車両本体価格には含まれておりません。

オリジナルきんちゃくをプレゼント!



完成したぬりえを
お近くのカラーラ栃木
各店までお持ちください。

※「きんちゃくのプレゼント」は、小学生以下のお子さまに
限らせて頂きます。
(おひとり様ひとつ、後日引き渡しとなります。)

※ぬりえは濃い色(マジックや
クレヨンなど)でぬっていただいた方が、
よりきれいにプリントでき、オススメです。



安心・安全点検 カローラ栃木の
おすすめメンテナンス
10項目の点検 + エンジンオイル交換 **4,500円** (税込)
※当社推奨のオイルを使用。※国産乗用車(排気量3,500ccまで)が対象です。
(一部対応できない車種もございます。)

ご予約は
コチラから
*価格はタイヤ/バンク応急修理キット付です。保険料、税金(除消費税)、登録料等の諸費用は別途申し受けます。
価格にはオプション価格は含まれておりません。自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。
詳しくはスタッフにおたずねください。掲載の内容は2023年1月現在のものです。

トヨタカローラ栃木 本社/宇都宮市上横田町798番地
☎ 0077-78-1233
https://www.corolla-tochigi.co.jp

発想豊かな新和風創作料理と厳選銘酒を和モダン空間で♪

大谷石をあしらった和モダンな空間に心癒やされる「かりん」。地元野菜や、店主の目利きで毎日仕入れる旬の食材を活かし、懐石料理をベースに趣向を凝らした創作料理を、店主自らが益子で買い付ける器に盛り付け。目でも舌でも楽しめる大好評です。



長〜い益子焼の器に、中央から左右対称に2人前のお造りを盛り付け「刺身盛り合わせ (2,200円〜夜の単品)」



せいと蟹 (夜の「お任せコース」メインの一例・12月中旬まで)

夢酒房 かりん

☎ 宇都宮市戸祭元町5-5 1F ☎ 028-627-8188
 営業 11:30~14:00 (L.O.13:30) / 17:00~23:00 (L.O.22:00)
 休 日曜 (祝日の場合は翌日) 席 45席 (カウンター・個室座敷有)
 P 6台 🌐 <http://yumesyuboukarin.blog64.fc2.com>

「まぐろほほ肉ステーキ」「炙り豚丼」など人気のランチは副菜も充実。夜には、お酒が進む多彩な単品料理や、「お任せコース (2人〜要予約・3,000円〜10,000円)」がお薦め。予約時に、希望の食材や「メに土鍋で炊き上げる鯛飯を」などリクエストもOKです。希少な日光の銘酒「柏盛」など、こだわりの地酒や本格焼酎、豆乳ベースのヘルシーなノンアルコール各種もそろっています♪



左：一番人気の「生どらやきとちおとめ2倍 (220円)」。苺の原形を残すため、完熟とちおとめの大豆のみを使用
 右：あんバターの「黄ぶなどらやき (175円)」

地域とともに150年。伝統を守りながら挑戦し続ける♪

創業150年の老舗和菓子店「榎金」。「地域に根ざし、お客さまに喜んでいただきたい」と、伝統の技術と味を守りながら、時代に合った菓子作りに挑戦し続けています。

看板商品「生どらやき」は、「ラムレーズン」「塩レモン」など、好評を得て今では多彩な全16種類。中でも、自家製の完熟とちおとめジャムを従来品の2倍以上も使用する、その名も「とちおとめ2倍」は地元プロアイスホッケーチーム「日光アイスバックス」を応援のために開発。「もっと苺がしっかり感じられるものを」という、同チームのシニアディレクター・セルジオ越後さんの要望に

応えて誕生したのだそう。地元愛が詰まったお菓子を自宅でのおやつや贈り物にも♪



マスキン 御菓子司 榎金 戸祭元町店

☎ 宇都宮市戸祭元町1-1 1F
 ☎ 0120-275-030 ☎ 9:00~18:00
 休 無休 P 3台
 🌐 <https://www.okashi-masukin.jp>

おいしく、楽しくリフレッシュ!

戸祭元町

.... TOMATSURIMOTOCHOU

オススメ

戸祭元町・下戸祭の注目スポット

八幡山公園にほど近く、星が丘通りの南北に広がる戸祭元町、下戸祭。今回は、おいしいものを味わったり、体を動かすことでリフレッシュしたい! という人に注目のスポットを紹介します♪

※12月取材時の店舗情報を掲載しております。新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更される場合があります。営業時間等の詳細は各店舗にご確認ください。※紙面上の価格はすべて税込で統一しています。



ディナーのメインにはステーキも♪

メイン種から「和豚もちぶたロースステーキ (日替わり・おすすり)」を選んだランチ (パン・前菜盛り合わせ・スープ・雑穀米焼きおにぎり・デザート・飲み物付・1,800円)

気軽に普段から特別な日にも。隠れ家てっぱんビストロで♪

大谷石の蔵をリノベーションした趣ある空間と、「こんなところに!」な隠れ家的ロケーションにある「Bistrante bonheur」。「お箸で食べられる鉄板ビストロ」をコンセプトに、肩肘張らずに過ごせる温かな雰囲気も魅力です。

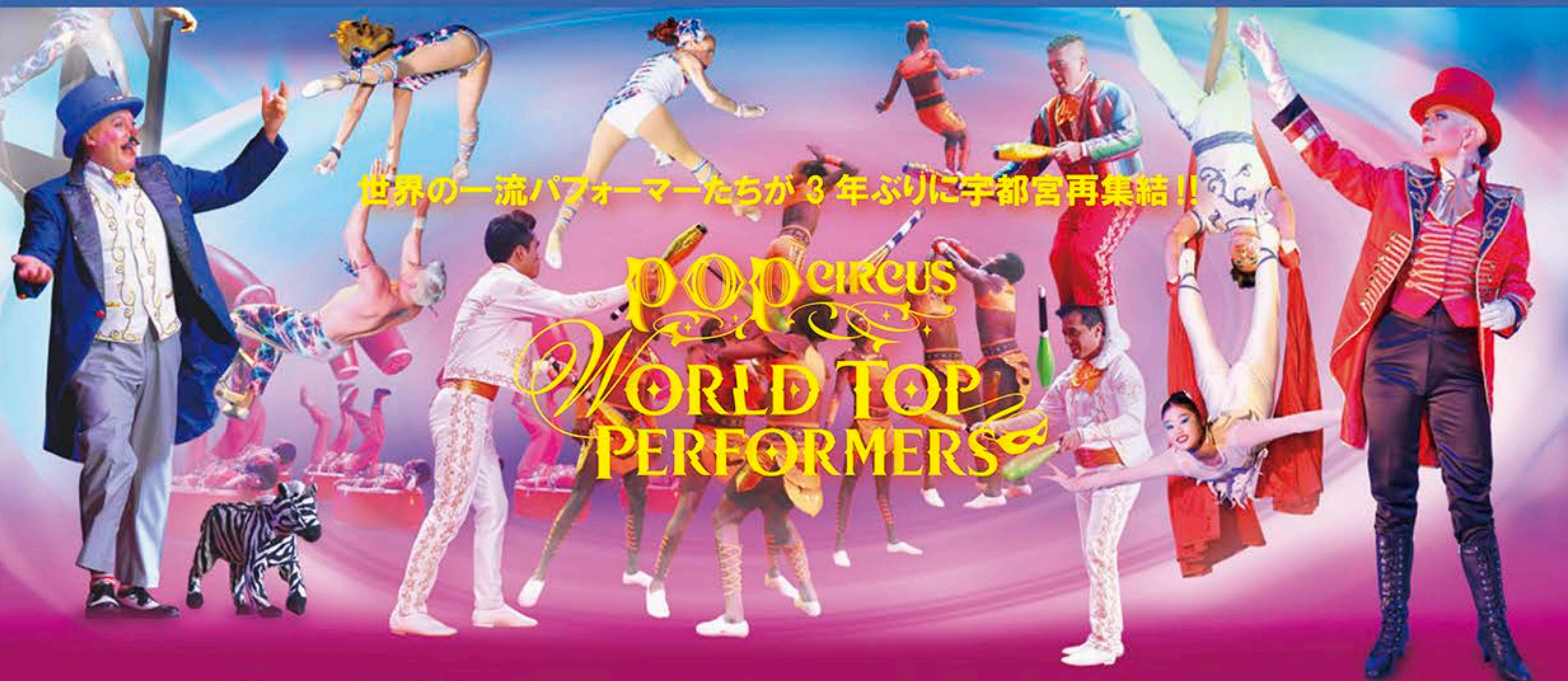
「地元野菜やお肉、旬の魚介など、こだわりの素材を最高のカタチで味わってほしい!」とオープンキッチンの鉄板で焼き上げるほか、季節感やボヌールらしさもプラスして手作りする料理が楽しめます。昼のランチ (写真)、夜にはワインなどお酒とともに気軽なセットから、記念日など特別な日や大切な会食のコースまで。シーンに合わせて1階のカウンター・テーブル、2階の個室 (2~12名・要予約) で心に残るひとときを♪



ビストランテ ボヌール Bistrante bonheur

☎ 宇都宮市戸祭元町11-11 ☎ 028-624-1114
 営業 11:30~14:30 (L.O.13:30) 18:00~22:30 (L.O.22:00) ※カード払いは夜のみ
 休 日曜 席 29席 P 10台
 🌐 [instagram @bistrantebonheur](https://www.instagram.com/bistrantebonheur)

ショープログラムを一新! NEWパフォーマー多数登場! 想像を遥かに超える圧巻のステージ!!



ポップサーカス 宇都宮公演

下野新聞創刊145周年記念

大好評チケット販売中!!

前売 A席 大人3,000円 子ども2,000円 2023.2.5 sun 4.9 sun 道の駅うつのみや ろまんちっく村 にぎわい広場 大テント
 S席 大人3,900円 子ども2,900円

販売窓口 / ノブテック(公式サイト) ●コンビニプレイガイド●S席のみ ●うまんちっく村※2/4までA席のみ取り扱い 他

主催：下野新聞社 ポップサーカス宇都宮公演事務局 ☎ 028-612-5711



限定動画公開中! プレゼントキャンペーンも実施中!

下記QRコードより迫力あるポップサーカスの限定動画を公開中! 出演者へのインタビューや圧巻のパフォーマンスを一足先に見せちゃいます!



さらに 動画で発表されるキーワードを覚えてサーカスに行きプレゼントに応募しよう!



471体の羅漢像が佇む「曹洞宗戸祭山祥雲寺」

春になると入り口の桜の美しさに目を奪われる人も多い、県庁北側にある曹洞宗戸祭山祥雲寺。境内には樹齢350年を超える枝垂れ桜もあり、西国三十三番の観音様も祀られている、550年以上の歴史がある古刹です。

祥雲寺を訪れたら必見なのが、本堂の裏手にある「羅漢溪」。現在471体ある羅漢像は、一般の方が表したい姿を石から彫りあげ、奉納しているのだそう。現在進行形でお釈迦様のお弟子さんの数である500体を目指して掘り進めている「石彫会（羅漢の会）」があり、檀家さんでなくても参加することが可能。人々のご縁をつなぐ拠り所であるお寺で、心鎮めるひとときを過ごしてみませんか？

一体一体の表情や仕草が違うのは、それを掘った人が思う人々を表しているから

広々とした敷地を誇る祥雲寺。山を挟んで隣には宇都宮タワー

曹洞宗戸祭山祥雲寺
 宇都宮市東戸祭1-1-16
 028-622-5719 有
 https://www.sho-un.jp



左:「レディース(6,600円/月)」「キッズ」「一般」「パーソナル」コース等の詳細はHPで確認を
 右: BGMと光の演出で気分も集中力もUP! 「暗闇キックボクシング」

楽しく汗をかいてシェイプUP&ストレス発散も♪

体づくりやダイエット、ストレス解消に、女性からも大人気のキックボクシング。「日常にはない体の使い方による全身運動で、有酸素と無酸素運動を同時に行えること、仲間とともに楽しく効率良く体を鍛えられることなどがメリットです」と同ジムの魅力を語る、代表の小林達哉さん。16年間にわたるプロキックボクサーの経験を生かした、小林さんならではのトレーニングや栄養指導が受けられます。

「レディース」「パーソナル」コース等に加え、今話題の「暗闇キックボクシング」もいち早く導入。暗闇の中で神経が研ぎ澄まされ、人目も気にせず集中できると大好評。気軽に見学・無料体験(要予約・HPからも可)に訪れてみては♪



ナンバーナイン キックボクシングスタジオ NUMBER NINE
 宇都宮市戸祭元町3-3 エクセレンス元町1F
 028-678-8977 10:00~22:00 ※土曜のみ18:00まで
 水・日曜・祝日 6台
 instagram @kickboxingstudio number nine

ケーキで、パンで、冬も美味しい! 本場イタリア流のなめらかジェラート

イタリアから取り寄せたマシンで、イタリアやフランスなどから仕入れた食材で、イタリアのレシピを大切に、ジェラートを作り続けているジェラテリアvivo。2016年のオープン以来そのなめらかな口当たりと深い味わいで、「このジェラートがいちばん!」というファンが多いお店です。

1年を通して親しまれているアイスケーキは、ベリーミルク・フルーツケーキ・ヘーゼルチョコの3種類。特にこの時期気になるチョコ系デザートとして人気の「ヘーゼルチョコ」は、ナッツの香りや濃厚なチョコの味わいを堪能できる、大人にも人気の逸品! バレンタインの贈り物としてもおすすめです。

ジェラテリアvivo
 宇都宮市下戸祭2-1-11 028-612-2676
 営業日はHPでご確認ください
 http://www.gelateria-vivo.com

アイスケーキ「ヘーゼルチョコ(3,000円)」。ネットからの予約も可能です!

姉妹店「パネッタリアvivo」のメロンパンにジェラートを挟んだ「ジェラパネ480円」もおすすめ

“柳庵風”イタリアンをランチ女子会 & 夜メニューで楽しんで♪

和のエッセンスを心とむモダンな空間と、地産地消を大切に手作りする料理にも散りばめて提供。昼は盛りだくさんでお得なランチ、夜は居酒屋さん感覚で創作イタリアンを楽しめます。

看板メニューの「和風カルボナーラ」は、2002年の創業当初から大人気。鰹ダシを効かせた生クリームソースにチーズは使わずあっさりなのが柳庵流。夜には、「好きなものを食べて、好きなものを飲んでほしい!」とワインのほか日本酒、焼酎、カクテルなど種類豊富に用意。名物「イカ墨ライスコロッケ」、旬の新鮮食材による「今宵のおすすめ」など楽しい柳庵流創作料理が満載です。大満足のランチ女子会コース(2人~2日前までに要予約)も半個室のお座敷で、ぜひ♪

りゅうあん イタリアン創作酒房 柳庵
 宇都宮市下戸祭2-2-6 028-621-0081
 11:30~14:00 (L.O.13:30)
 18:00~23:00 (L.O.22:00)
 日曜 36席(カウンター・半個室有)
 15台(第2P有) facebook @柳庵

映画 島守の塔

映画ノベライズ「島守の塔」絶賛販売中!

WEBでも絶賛配信中!

ミニシアターランキング9週連続TOP5入り作品をノベライズ

配信プラットフォーム

Prime Video	dTV	Google play	iTunes
ABEMA	DMM TV	GYAO!ストア	Huluストア
J:COMオンデマンド	Paravi	RakutenTV	TELASA
U-NEXT	YouTube	ひかりTV	ビデックス
みるプラス	映画「島守の塔」は、レンタル配信・デジタルセル配信しています。上記の配信プラットフォームにアクセスし、ご購入またはレンタルの上、ご覧ください。		

映画「島守の塔」製作委員会事務局(株式会社下野新聞社内)
 電話:0800-800-8171 (平日9:00~17:00) FAX:028-625-1275
 E-MAIL shimamori.kouhou@gmail.com
 映画「島守の塔」公式HP https://shimamori.com/

吉岡里帆 第45回山路ふみ子映画賞 女優賞・第44回ヨコハマ映画祭主演女優賞 受賞
 香川京子 第45回山路ふみ子映画賞 映画功労賞 受賞

知 お家の雨水対策への補助金とは？

台風による床上浸水や豪雨時の道路冠水など水害の記憶も新しいところ。ハザードマップを見て安心なさっている方もいらっしゃると思いますが、宇都宮市では雨水への取り組みに補助金を支給して、災害のない安全な街づくりを提唱しています。そこで、市の上下水道局に、「雨水貯留施設等設置費補助金制度」について詳細をお聞きしました。

●私たちの生活にどう関係しているの？

「お庭の花への水やりや玄関掃除にお水を使いますが、雨水タンクを設置していただき、雨水を貯めて上手に使っていただいたり、浸透ますなどを設置していただいたりすることで庭の水はけが良くなります。この取り組みで水害を抑制すれば、水循環の回復にもつながります。タンク等の設置には補助金がでます(上限あり)。」

**●補助の対象になる人や補助金額は？**

「市街化区域に土地または建物を所有、占有している方が対象です。一般住宅だけでなく集合住宅や事務所、駐車場なども対象です。事業者の方もぜひ制度をご活用ください。一部対象外もございますので、詳しくはお問い合わせください。設置する施設・工事・製品等にもよりますが、設置にかかる経費の2/3が補助されます。」

**●申請手続きの方法は？**

「申請につきましては設置する施設によって異なりますので、補助の対象になるかも含め、ホームページで確認、または市へお問い合わせ下さい。」

●設置者の声

- ・ベランダで家庭菜園をしているので、水やりのためベランダに雨水貯留タンクを設置しました。使用する水を室内へ汲みに行かなくても、タンクの雨水をすぐに利用できるので便利です。(Yさん)
- ・雨が降ると庭に数カ所、水溜まりができていましたが、浸透ますを設置してからは、通常の雨では水溜まりができなくなりました。(Sさん)

お庭をきれいにしたい人、水の節約や便利な生活に役立てたい人にはお得な情報です。「雨活愉快だ宇都宮」雨と上手に生活していきましょう！

問い合わせ：宇都宮市上下水道局 工事受付センター
 接続工事受付グループ/☎028-633-3164

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/josuido/user/1025748/index.html>

住 ミカンの皮で害虫対策

この時期、何気なく食べているミカンですが、実はミカンの皮は、害虫予防の効果があるのをご存じですか？実際にミカンの皮を使い、防虫対策をしている農家のハルエさんにお話しをお伺いしました。

「ミカンの皮に含まれる香りは、虫を寄せ付けない効果があります。そこで、食べ終わったミカンの皮を2週間ほど風通しの良いところで天日干しをして、カラカラに乾燥させ、細かく刻み保存しておきます。これを野菜の定植する際、株の周りに一握り分をまくだけで、防虫予防になります。また、土に混ぜれば肥料にもなります。特に、ナスの虫食いに効果があるので、お試しください」

ポイントは農薬やワックスの少ない国産のミカンを使用することだそう。たくさんのミカンを食べ、家庭菜園やベランダ菜園など、おいしい野菜づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

**習** 気軽に楽しむ「おうちパン教室」

基本の材料は4つ。冷蔵庫でゆっくり寝かせたら、好きな時に焼くだけでできてしまう「おうちパン」。今回は「おうちパン教室」を開催している、おうちパンマスターの鈴木さやかさんをご紹介します。

●おうちパン教室

料 金：4,500円

開催日時：毎週木曜
 (所要時間3時間程度)

場 所：宇都宮市内
 (詳細は申し込み後)

申し込み：facebook「鈴木さやか」
 を検索し、DMにてお申し込みください

内 容：レシピ、持ち帰り生地、
 焼き上がったパンの試食
 軽食付き

- ①ドデカフォカッチャ、ゴマチーズドデカフォカッチャ、マンゴーチーズパン
- ②ミルクスティック、チョコチップスティック、メロンパンスティック
- ③フライパンパン、フライチーズパン、フライあんぱん

①②③から好きなものを選んでください

持ち物：エプロン、手拭き、レッスン中の飲み物
 タッパー3つ

(縦14cm×横20cm×高さ7cmくらいの物)

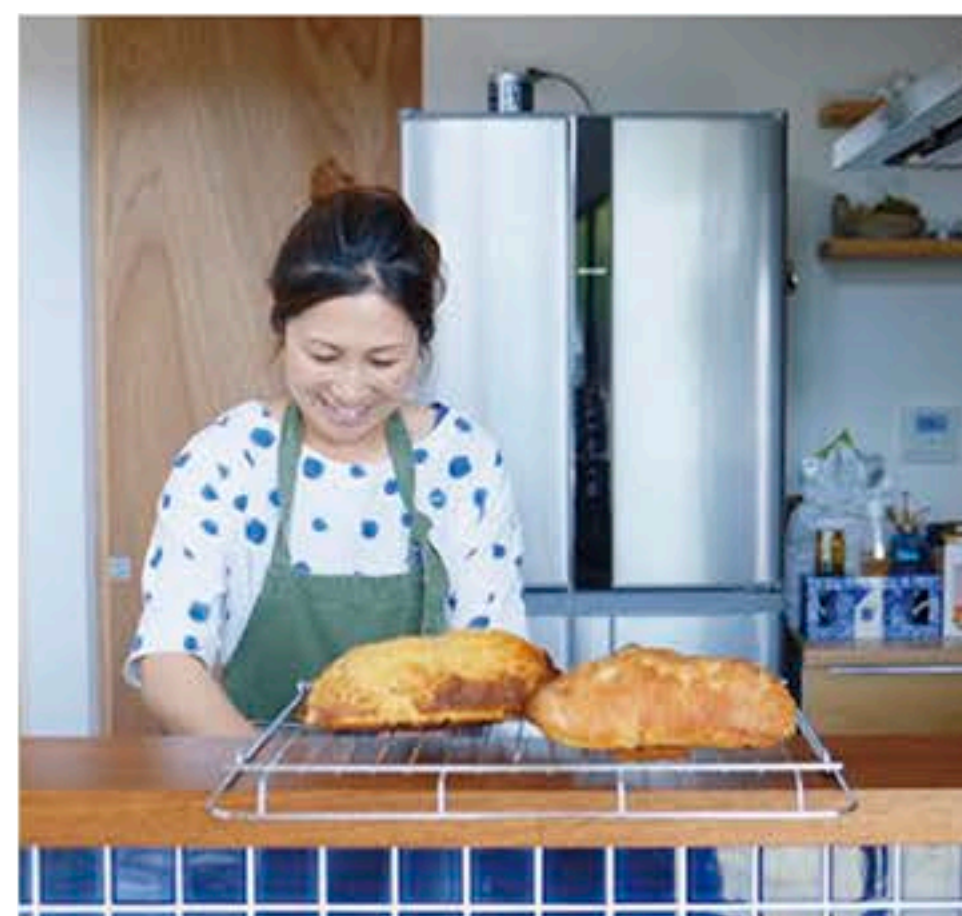
保冷剤の入った保冷バック

(タッパー3つ入るサイズのもの)

※赤ちゃんの敷布団、抱っこ紐あり。

お子さんのお昼・おやつ・飲み物は持参

※キャンセル料金あり

**●講師**

おうちパンマスター・鈴木さやかさん

「小さなお子さんが出て"なかなかパン教室に行けないお母さん"を中心に、自宅でパン教室を開催してきました。私自身とても不器用で長続きしない性格ですが、おうちパンと出会い"さらっとパンを作れるそんな自分いいかも!"と、ちょっと楽しくなったのをキッカケに、おうちパンマスターとしてたくさんの方に教えています」

所有資格：おうちパンマスター／食品衛生管理者／ベビーシッター

食 残ったきな粉で和スイーツ

お正月に残りがちなきな粉の消費に困っていませんか？主婦のフクさんが、簡単に作れるきな粉を使った和スイーツのレシピを教えてくださいました。

●生きな粉ボール

(材料)

・きな粉……………50g

・砂糖……………15g

・牛乳……………大さじ4～5

(豆乳や生クリームでもOK)

※お使いのきな粉の水分量によって調整

(作り方)

①ボールにきな粉と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。

②牛乳を入れて全体を練り合わせるように、さらにゴムベラなどで混ぜる。

③ラップに包み、ボール状にする。

④仕上げにきな粉をまぶして完成。



「自然な甘さなので、アイスに黒蜜と添えてもいいし、あんみつのトッピングにもおすすめです。栄養価も高く、やわらかな半生食感なのでダイエットや美容にも向いているし、お子さんやご高齢の方にも喜ばれると思いますよ」

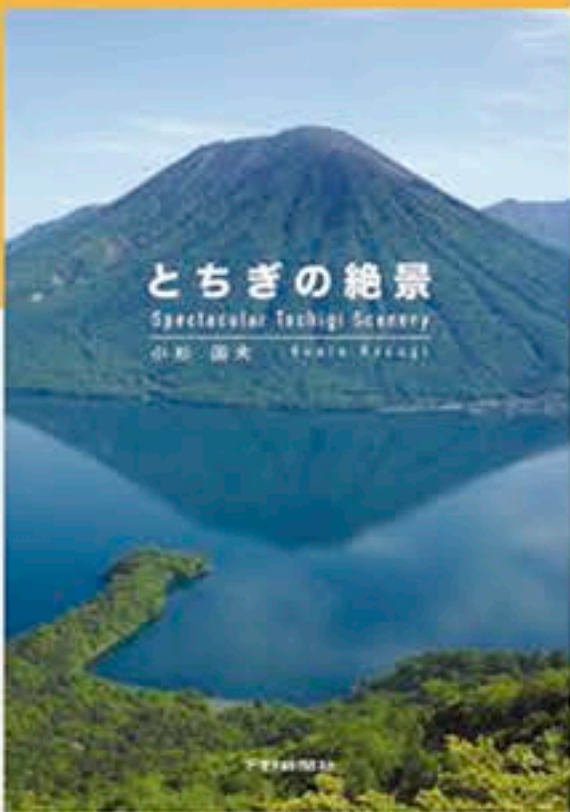


とちぎ花ハイキング 花を楽しむ全70コース

栃木県内の花の名所がズラリ70コース。
花めぐりはこの1冊から。

小杉国夫 著

定価 **1,650**円 A5判・並製・136頁・オールカラー ISBN978-4-88286-569-8

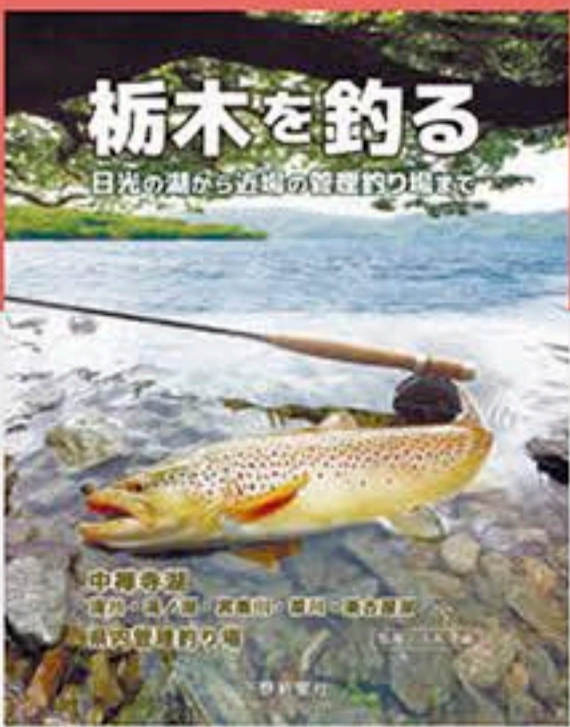


とちぎの絶景

春夏秋冬で様々な表情を見せてくれる
とちぎの絶景77カ所を厳選。身近な絶景をぜひ!

小杉国夫 著

定価 **1,650**円 A5判・並製・176頁・オールカラー ISBN978-4-88286-733-3



栃木を釣る 栃日光の湖から近場の管理釣り場まで

釣りを始めたばかりの入門者から上級者まで
楽しめる、栃木県の釣りガイドの決定版!

大木 孝威 監修/下野新聞社 編集

定価 **2,200**円

21.6 x 27.5 cm・並製・160頁・オールカラー ISBN978-4-88286-819-4



とちぎ発 31日で心がととのう 書き込み式「般若心経」練習帳

般若心経を31回に分け、1カ月で全文が練習できる。
おうち時間を有効活用、心を豊かにする1冊。

松本 弘元・松本 亮太(花蔵院) 監修

定価 **990**円 B5判・並製・88頁 ISBN978-4-88286-822-4

しもつけの御朱印 栃木県内社寺巡礼

下野新聞にて好評のうちに連載を終了した
「しもつけの御朱印」が本になりました。

下野新聞社編集部 著

オリジナルご朱印帳



しもつけの御朱印 栃木県内社寺巡礼
92ページ ISBN978-4-88286-740-1 77箇所(77社寺)を掲載

オリジナルご朱印帳



続しもつけの御朱印 栃木県内社寺巡礼
160ページ ISBN978-4-88286-770-8 139箇所(139社寺)を掲載

定価 各 **2,200**円 B6判変型・並製・オールカラー・
オリジナル御朱印帳付

下野新聞社の本

お求めはお近くの書店、または
下野新聞をお取りの方は取扱い新聞販売店へ

〒320-8686 栃木県宇都宮市昭和 1-8-11
TEL028-625-1135 FAX028-625-9619

定価はすべて税込み価格です

いつでもどこでも下野新聞が読めるデジタルサービス

下野新聞 電子版

すべてのプラン
初月無料!

通勤・出張・打合せ前...
いつでも
どこでも読める

写真は鮮やかに
文字は大きく
拡大表示

電子版だけの
夕刊限定記事
も配信

バックナンバーを
30日分
閲覧・保存も可能

キーワード・ジャンル検索で
読みたい記事を
ピックアップ

様々な場面での
情報収集が可能
読み上げ機能

キーワード登録で
気になるニュースを
毎朝お届け

下野新聞電子版の会員なら
「下野新聞SOON」
(月額275円/税込)
追加料金なし

電子版単独プラン

個人

1契約で3名まで
利用可能。
家族みんなで
共有いただけます!

月額 **3,564**円(税込)

※料金支払いはクレジット決済のみ。
※初回の契約に限り、契約当月での解約
が可能です。2回目以降は契約当月の
解約はできません。

法人

月額 **3,564**円(税込)

※下野新聞の定期購読エリア外に所在
地のある法人・事業所(国や地方自治
体を除く)がご利用可能です。
※契約期間は6ヶ月または1年、お支払い
は請求書払い(一括)のみとなります。
※1つのしもつけIDで1名のみご利用
いただけます。

併読プラン

下野新聞朝刊と電子版のセット

新聞購読料 + 月額 **464**円(税込)
= **3,814**円(税込)

※併読プランは下野新聞を販売店を通じて定期購読して
いる方のみ契約ができます。郵送の場合は併読プランは
利用できません。
※下野新聞をご購読の販売店が、新聞購読料と合わせて集
金します。

新聞購読料 + 月額 **1,223**円(税込)
= **4,573**円(税込)

※販売店を通じて下野新聞の購読が必要です。
※所在地を問わず、下野新聞朝刊を定期購読されている法
人・事業所(国や地方自治体を除く)がご利用可能です。
※下野新聞をご購読の販売店が、新聞購読料と合わせて集
金します。
※1つのしもつけIDで3名までご利用いただけます。



株式会社NTTドコモの定額制動画配信サービス「dTV®」と
「下野新聞電子版」(単独プラン)のセットプランがスタート!
下野新聞電子版の単独プラン(月額3,564円(税込))と
dTV(月額550円(税込))がセットで月額**3,800**円(税込)。

下野新聞 電子版
個人単独プラン + dTV
月額 **3,800**円(税込)

※セットプランに申し込むと、電子版が読めるほか、3営業日以内にメールでdTV
のシリアルナンバーを送信いたします。
※「dTV」は株式会社NTTドコモの登録商標です。

電子版の
お申し込み
お問い合わせ

下野新聞社 デジタル局企画開発部

TEL.028-625-1041

平日
10時~17時

MAIL▶member-support@shimotsuke.co.jp

くわしくは
こちらから!

下野新聞電子版

検索

https://www.shimotsuke.co.jp/list/denshiban



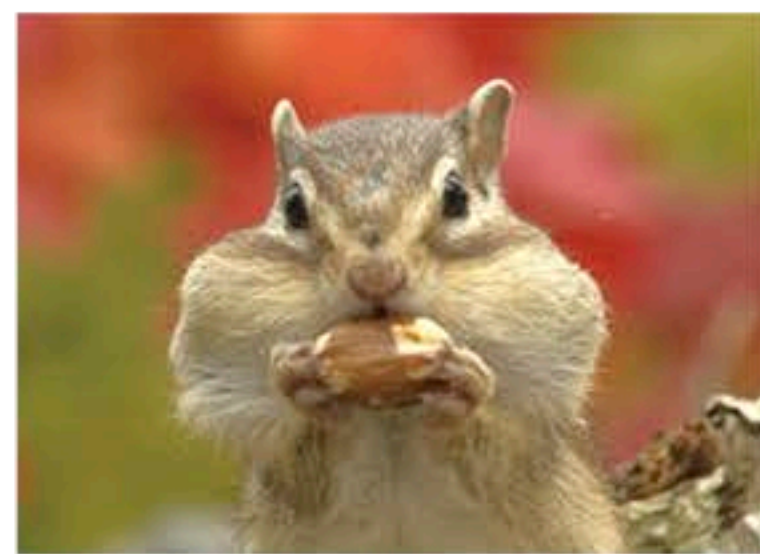


栃木県宇都宮市インターパーク6-1-1
FKDショッピングモール
宇都宮インターパーク内

☎ 050-6865-3235(24時間テープ) <https://www.smt-cinema.com/>

日本列島生きもの超伝説 劇場版ダーウィンが来た!

2/3(金)
全国ロードショー



©日本列島生きもの超伝説 劇場版ダーウィンが来た!
監督:久保嶋江実
出演:水瀬いのり(ナレーター)、こうちゃん(QuizKnock)、須貝駿貴(QuizKnock)、龍田直樹 他
配給:ユニテッド・シネマ

さあ、日本列島の生きものたちに出会う旅へ!

雪山から亜熱帯の森まで変化に富んだ日本列島の環境の中で、巡る季節とともに、生きものたちのドラマが繰り広げられる。春、芽吹いたばかりの若葉を求め、目覚めたヒグマの親子がやってくる。夏、生きもののにぎわう季節。昆虫と戦うのは、世界最小クラスの哺乳類! 秋、森が紅葉に染まるころ、シマリスは、木の実を詰め込み冬支度に走り回る。冬、雪に覆われた平原で生き抜くユキウサギ。雪に身を隠し、猛スピードの逃げ足で身を守る。

Sin Clock

PG12

2/10(金)
全国ロードショー



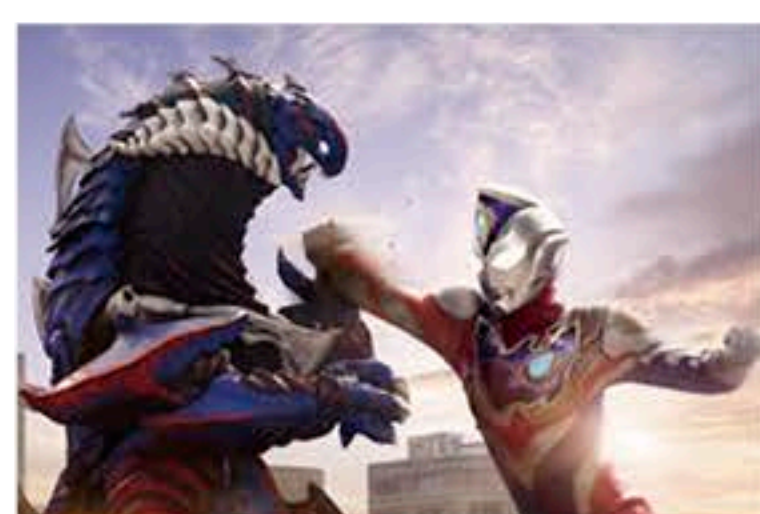
©2022映画「Sin Clock」製作委員会
監督:牧賢治
出演:窪塚洋介、坂口涼太郎、葵揚、橋本マナミ、田丸麻紀、Jin Dogg、長田庄平、般若、藤井誠士、風太郎、童雪次朗 他
配給:アスミック・エース

この“偶然”は、敵か味方か。

社会からも家族からも見放されたタクシードライバー、高木。奇妙な偶然が呼び寄せた、巨額の黒いカネを手にするチャンス。鍵を握るのは一枚の絵画。高木はたった一夜での人生逆転を賭け、同僚らと絵画強奪計画を決行。だが、運命の夜はさらなる偶然の連鎖に翻弄され、男たちの思惑をはるかに超えた結末へと走り出していく――。

ウルトラマンデッカー最終章 旅立ちの彼方へ...

2/23(木・祝)
全国ロードショー



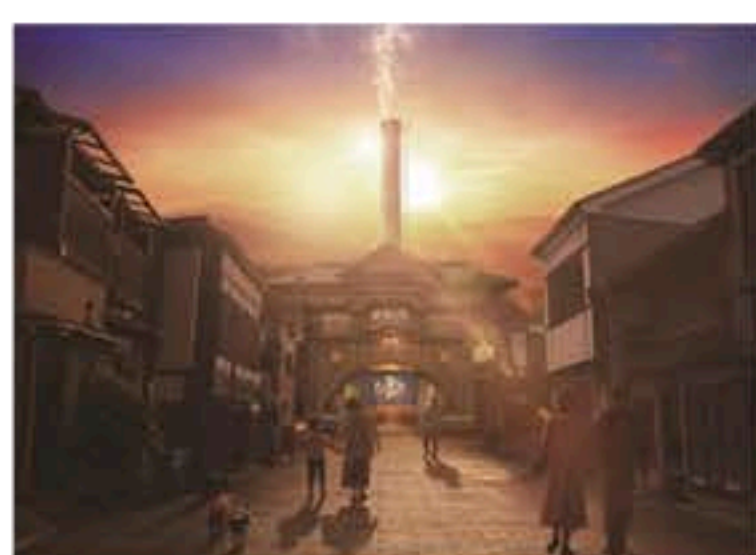
©円谷プロ ©ウルトラマンデッカー特別編製作委員会
監督:武居正能
出演:松本大輝、村山優香、大地伸永、宮澤佐江、黄川田雅哉、中村加弥乃 他
(声の出演)土田大、関智一、中尾隆聖
配給:パナソニックフィルムワークス・円谷プロダクション

カナタ終の戦い、始まりのディナス。

空に響きわたる奇々怪々な音。さらされた人々は昏倒し、姿を消してしまふ。調査に向かう「GUTS-SELECT」を待ち受けていたのは、次々に襲い来る異星人軍団と、漆黒の要塞艇「ゾルガウス」を駆り地球の宙を歪める支配者「プロフェッサー・ギベルス」。苦戦するカナタたちの前に突如、ギベルスを知る謎の女性・ディナスが舞い降りる。GUTS-SELECTと力を合わせ凶悪な企てに立ち向かうが、ついにその頭上に銀河をも歪める「皇獣」の凶暴な姿が影を落とす。

湯道

2/23(木・祝)
全国ロードショー



©2023 映画「湯道」製作委員会
監督:鈴木雅之
出演:生田斗真、濱田岳、橋本環奈 他
配給:東宝

鑑賞効能:笑いと涙

実家の銭湯を切り盛りする弟の悟朗に、銭湯を畳んでマンションに建て替えることを伝えるため戻ってきた建築家の三浦史朗。自由気ままに生きる史朗に反発し、冷たい態度をとる悟朗。一方、「湯道」に魅せられた郵便局長・横山は、定年後は「家のお風呂を檜風呂にする」という夢を家族には言い出せずにいた。そんなある日、ボヤ騒ぎに巻き込まれた悟朗が入院することになり、史朗は弟の代わりに仕方なく店主として数日間を過ごす。

現在フォロワー 約1,400人

Mia

Follow Me!

Instagram 拡大中!!

#mia #ミア #栃木 #宇都宮 #おでかけ #ランチ #美容 #サロン #オシャレ

気に入って頂いたらフォローもお願いします! @mia_shimotsuke

今までMiaで紹介した店舗情報を掲載中!

中学生サポートクラブ 中サポ

「下野新聞の 会員特典」 非売品

会員になれば **無料** でももらえる! 会員登録も無料! 会員特典も無料! 年会費も無料!

■「中サポ」会員には特別会員と一般会員の2種類があり、受けられる特典は異なります。※下野新聞販売エリアは栃木県内と茨城県の一部地域です。

特別会員	全て無料	一般会員	申込月の1と0が1回もらえる
下野新聞販売エリア内に居住する中学生で、下野新聞を購読していただいている方(世帯)または、新規で購読していただける方		下野新聞販売エリア内に居住する中学生ならどなたでも入会できます。メルマガ配信も受けられます	

- 下野新聞オリジナル中1・中2・中3生[5教科] **「中学生学力アップ問題集」** +「解答・解説」
人気 No.1 年間10冊
中学1年生から3年生までの問題が1冊に! 自主学習に便利な解答・解説は別冊
- 中学生を応援する情報紙 **中サポ通信** 人気 No.2 年4回発行
アンケートで人気の記事「教えて!先輩」や「読書の達人」など高校の先輩たちの声が聴けるぞ。先輩たちのいろんな声を聞いて、受験校選びの参考にしよう。3年間読むと受験の傾向と対策もばっちりだ!
- 栃木県内の中学生の約8割が受験! 信頼できる合格判定!! **「下野新聞模擬テスト 解説動画」**
下野新聞特別講師陣が動画で分かりやすく解説。何度でも見直せて、自分のペースで学習できる!
※解説動画は無料で利用できますが、パケット代(通信料)がかかります。

他にも特典盛りだくさん!! 詳しくはwebへ

※上記は令和3年度の特典です。変更になる場合もございます。

好評 受付中!

新規会員募集中!

簡単検索! 中サポ 検索 <https://chusapo.chusapo.jp>

下野新聞社 販売部 中サポ係
〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11 TEL 028-678-3131

Mia de kirei

第56回 【VOICE】声のKireiって保てる？

アドバイザー:ボイストレーナー カズさん

モバイル社会研究所が発表した日本のスマホ普及率は94% (2022年調べ)。スマホを持つようになってから、電話でお喋りするよりも、メールやLINEでやり取りすることが多くなったと実感している今日この頃。朝イチで電話に出たりすると、自分の老け声に驚いちゃうこと…ありませんか？今回は、ボイストレーナーのカズさんに、声のキレイを保つ秘訣を教えてくださいました。

声帯ケアはスキンケアと一緒に

声がシワガレちゃったりカラオケで高い音が出せなくなる主な原因は、声帯の衰え。「細かく言うと年齢とともに声帯を囲んでいる筋肉、肺から喉に空気を送る横隔膜の筋力、口の周りの筋力が低下して、キレイ



な声が出なくなる」そうです。怖っ。「声を出さない習慣が付いてしまうと、どんどん声帯委縮が進んで、元に戻すことが難しくなる」って、怖すぎです。声の老化防止のために大切なのは、喉の乾燥を防ぐことと、

毎日声を出してカスレてないかをチェックすること。肌と同じで、声帯もホルモンバランスの影響を受けやすい器官。変化を感じたら放っておかず生活習慣を見直して、ていねいなケアを心掛けましょっ。

Mia de 体操

二の腕脂肪燃焼体操



1 腕を水平に伸ばし、親指を下に向けてる。



2 前回り5回、後ろ回り5回。次は親指を正面に向けて同じように回す。

3 親指は下→正面→上→後ろに向きを変えていく。

Points! 体側面より後ろで回すこと。

提供 カイロプラクティックすみれ 宇都宮市江曾島 3-820-18105 ☎028-684-2666

ミアカワ Mia Kawaii Item

2023年が幕を開けて、気づけば1月も後半！今年のバレンタインはどのような？と考え始めている人もいる頃でしょうか。今回はチョコレートと一緒にプレゼントしたらきっと喜んでもらえるメンズアイテムを、多くのブランドを取り扱う紳士服飾売場で教えていただきました。

FKDショッピングモール 宇都宮インターパーク店2F 紳士服飾売場

肌触りバツグンのマフラー



マフラー 8,800円、名刺入れ8,800円

質の良いさまざまなアイテムを揃えているOrobianco。アルパカ100%のマフラーはなめらかな肌触りで温かさもピカイチ！牛革の名刺入れも添えて。

柄選びで個性を出したいネクタイ



ネクタイ11,000円、ネクタイピン6,600円

クレリックパネルと縦ラインを組み合わせた柄が個性的なCOMME CA MENのネクタイ。市松模様のシンプルなネクタイピンとセットで贈ってもすてき。

手触りのやわらかな革小物



長財布13,200円、手袋7,700円

手馴染みのいい牛革の長財布とやわらかな羊革の手袋はTAKEO KIKUCHIのもの。長年愛用したくなるアイテムは大切な人へのプレゼントに最適！

Mia Column 「自分自身を高めるコツ」講座

第32回「関係の質が結果の質を変える」

皆さん、「成功循環モデル」を知っていますか？これは米国のマサチューセッツ工科大学のダニエル・キム教授による、組織が成果を挙げるための要素とプロセスを明らかにしたものです。

成果を挙げる組織はメンバー同士の「関係の質」を高め、思考の質→行動の質→結果の質と循環していきます。これは組織以外でも起こり得るのではないのでしょうか？

身近な人との関係の質が向上することで新たな気付きや考え方を発見し、行動に移すことで得るものは多くなります。こうしたことが、心豊かな人生につながるのかもしれない。

NLP上級プロフェッショナルコーチ 坂田 晃一

広告営業スタッフさん募集！

業務委託 契約

あなたのバイタリティで、企業や飲食店さんと読者をつなぐお手伝いをしていただけませんか！

「Mia」に掲載するお店の情報などの広告を営業し、掲載するまでのサポート業務と、Miaに折り込んでお届けするお店のチラシを営業する業務になります。社員がアドバイスやサポートしますので、広告の営業経験がなくても大丈夫！あなたの熱意が一番です。

応募要項

仕事内容 「Mia」に掲載される情報の広告及び折り込まれるチラシの営業

応募資格 18歳以上(高校生不可)

時間 出勤義務はありません。自己裁量で営業活動

報酬 売り上げに応じたインセンティブ。奨励制度あり

応募 下記まで、お気軽にお問合せください概要をご説明させていただきます

働く時間は自分で選択！
出社は自由で義務なし！
副業として取り組める！
頑張った分が収入に！
ノルマはございません！



配布員さん募集！

業務委託 契約

健康的にウォーキングしながら、お小遣い稼ぎしてみたいかがでしょうか？

「Mia」にチラシを折り込んで、各おうちのポスト(マンション・アパートや戸建て、会社等)に配布していただくおしごとです。経験者の方も未経験者の方も大歓迎です！20代から70代まで幅広く活躍されています。

応募要項

仕事内容 「Mia」にチラシを折り込み、各ご家庭のポストに配布

応募資格 18歳以上(高校生不可)

配布地域 宇都宮市内(宇都宮環状道路より内側またはその周辺)の「ご自宅近辺またはご希望の地区」

※ご希望する地区に空きがない場合がございます

時間 月に2回、火曜～金曜までの4日間の明るい時間帯

報酬 当社規定による(配布枚数により変わります)

【例】Mia500部にチラシを3枚折り込んで配布した場合おおよそ4,600円が得られます

応募 下記まで、お気軽にお問合せください準備や配布の仕方など事前にご説明いたします

自分のペースで
都合の良い時間に配布！
体力維持も兼ねて！
お子さんが学校の合間に！
あなたもメディアの一員！



“宇都宮の
タウン情報紙”
宇都宮の中心部に
105,000部発行

私の街、私の暮らし タウン情報紙「Mia」
Mia
Miaはイタリア語で「私の」という意味です

下野新聞グループ
栃木ダイレクトコミュニケーションズ(株)

〒320-0032 宇都宮市昭和1-8-11 下野新聞社内
TEL.028-688-7850 平日 9:00~17:00
https://www.tochigi-dc.co.jp



Mia 読者プレゼント!!

応募締切 1月31日(火) 必着

5名様 栃木県産いちご「とちあいか」(約280g×2パック)

栃木県産とちあいか



※写真はイメージです

毎月25日は「とちぎのいちごの日」!いちご王国栃木が誇る「とちあいか」は、甘さ際立つ新品種で、縦に切ると断面がハート型に見えるのが特徴です。通販サイト「JAタウンとちぎ新鮮倉庫」では、「とちあいか」の他、「とちおとめ」や「スカイベリー」も販売していますので、大切な方への贈り物にもおすすめです。

提供: JAふれあい食材/JA全農とちぎ

3組 6名様 MOVIX宇都宮 劇場招待券



提供: MOVIX宇都宮



応募方法
Miaを読んだ感想と今後Miaで取りあげてほしい記事、希望賞品、住所、氏名、電話番号、性別、年齢をご記入の上、はがき、FAX、QRコードよりご応募ください。厳正な抽選の上、当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。*ご記入いただきました個人情報は賞品の発送にのみ利用いたします。

応募先
栃木ダイレクトコミュニケーションズ株式会社
〒320-0032 宇都宮市昭1-8-11
下野新聞社内
☎028-688-7850
FAX.028-688-7851



Mia's cooking

delicious and fun!

今月のレシピ
●温玉のせびんパチャーハン
●鶏肉と野菜のスープ
●セロリの華風あえ



調理時間 約35分

〈材料〉2人分

温玉のせびんパチャーハン

- ・牛切り落とし肉 …… 100g
- ・もやし …… 100g
- ・青菜 …… 1/4ワ
- ・人参 …… 40g
- ・油 …… 大1/2
- ・ご飯 …… 約400g
- ・焼肉のたれ …… 30g
- ・コチュジャン …… 10g
- A 酒 …… 大2/3
- A しょうゆ …… 大2/3
- A ごま油 …… 小1
- ・温泉卵 …… 2個

鶏肉と野菜のスープ

- ・若鶏コマ …… 60g
- ・白菜 …… 100g
- ・玉ねぎ …… 小2/3
- B 水 …… 400ml
- B 鶏がらスープの素 大2/3
- B 酒 …… 大2/3
- C しょうゆ …… 少々
- C こしょう …… 少々

セロリの華風あえ

- ・セロリ …… 2/3本
- D 塩 …… 小1/4
- D ごま油 …… 小1

〈作り方〉

温玉のせびんパチャーハン

- ① 青菜は短めのざく切り、人参は細切りにする。
- ② 焼肉のたれ、コチュジャン (お好みで加減)、A を合わせておく。
- ③ 大きめのフライパンに油を熱し、牛肉、①、もやしを入れて炒め、火が通ったらご飯を加えて炒め合わせる。②で調味して盛り、温泉卵をのせる。

鶏肉と野菜のスープ

- ① 白菜はざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にB、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮、アクを取り、Cで調味する。

セロリの華風あえ

- ① セロリは筋を取って斜め薄切り、葉 (お好みで加減) はざく切りにし、Dである。



レシピ提供: YOSHIKEI ヨシゲイ斬木フーズ

Mia限定特典付き

NEW OPEN 特集

Miaでは、新しくオープンしたお店を紹介していきます。Mia限定の特典付き! ぜひ足を運んでみてください! また皆さんからの新店情報や、Miaでオープンをお知らせしたい店舗も募集中です! 情報をお待ちしております!

NEW OPEN!

鍼灸院 KIKUBARI

シンキュウイン キクバリ

はり、きゅう、もみほぐし
日頃の疲れをスッキリさせませんか?



☉ 宇都宮市築瀬4-22-11
コーポラス芳賀1F B室
☎ 028-688-8239
🕒 平日9:30~19:00
土曜、祝日9:30~17:00
📅 休 水・日曜
🅐 2台



「はり、きゅう【60分】(4,400円)」

「Miaを見た」で初診料無料

有効期限
2023年1月31日

NEW OPEN!

一龍 宇都宮店

イチリュウ

「銀座嘉禅」のシェフが監修!
新タイプの担々麺をお楽しみください



☉ 宇都宮市峰4-10-28
山口マンション1F
☎ 028-678-5397
🕒 11:30~15:00 (L.O.14:45)
17:30~21:30 (L.O.21:00)
📅 休 無
🅐 12台



「濃厚担々麺(950円)」

「Miaを見た」で替え玉1つプレゼント!

有効期限
2023年1月31日

NEW OPEN!

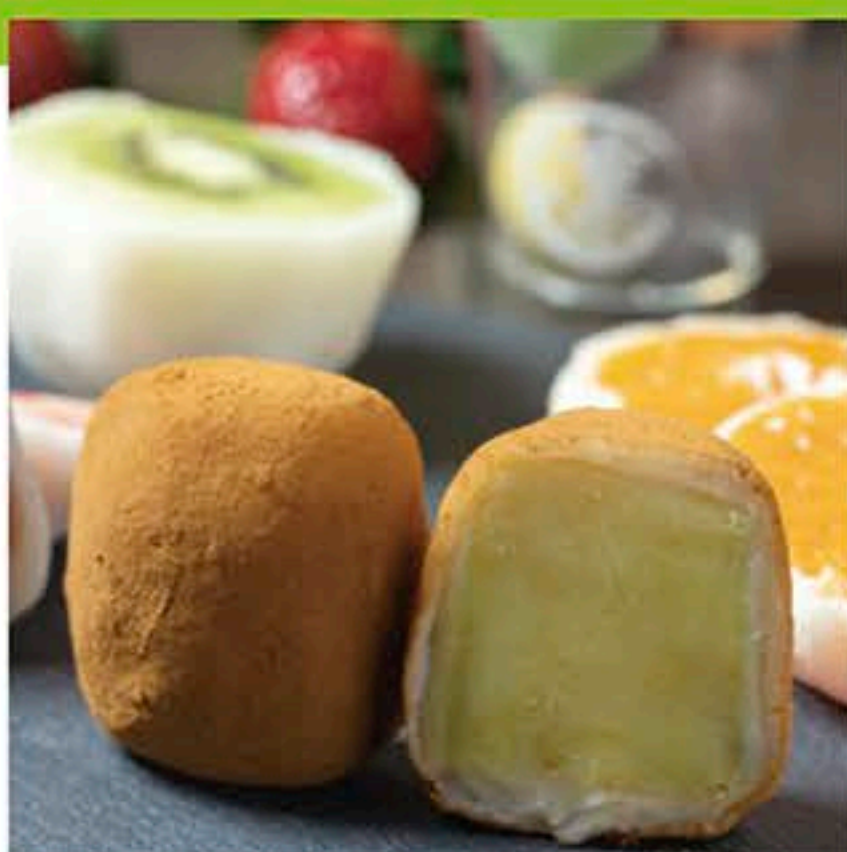
金沢フルーツ大福 凛々堂 明保通り店

カナザワフルーツダイフク リンリンドウ

冬期限定新商品さつまいも大福
お芋ときな粉・黒蜜が相性バツグン



☉ 宇都宮市下荒針町3473-23
「ララカフェ」敷地内
☎ 028-678-5117
🕒 11:00~18:00
※売切れ次第終了
📅 休 月~木曜
🅐 25台



「さつまいも大福(430円)」

「Miaを見た」で先着20個限定
フロズン大福1個プレゼント

有効期限
2023年1月31日

NEW OPEN!

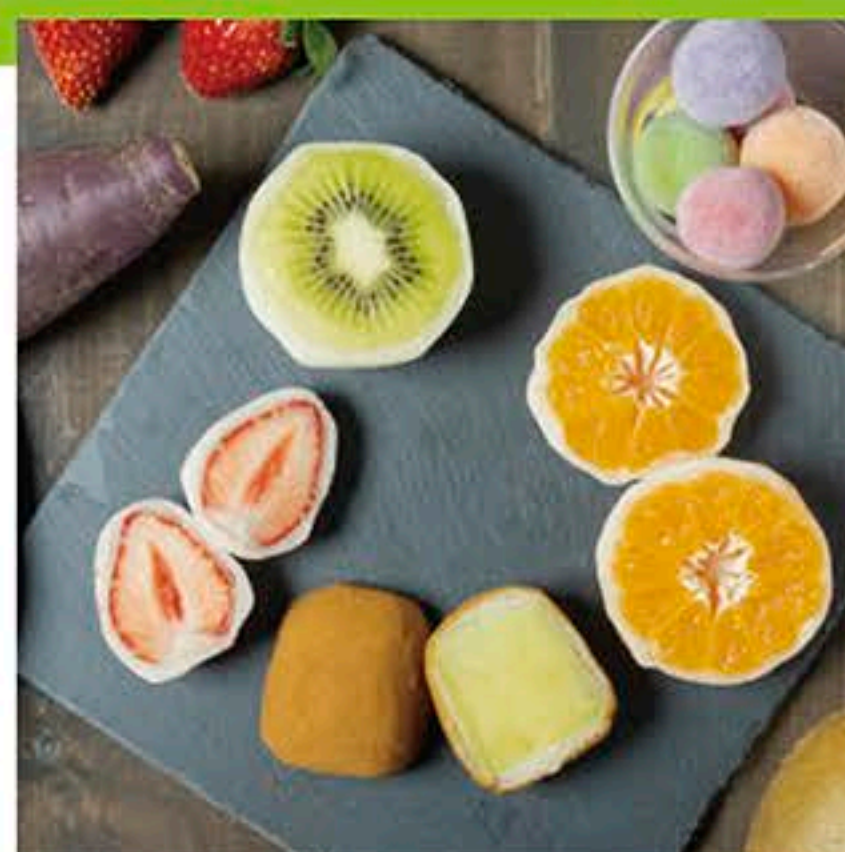
金沢フルーツ大福 凛々堂 今泉新町店

カナザワフルーツダイフク リンリンドウ

新鮮フルーツを丁寧に手包み
季節ごとの新商品をお楽しみください



☉ 宇都宮市中今泉5-20-5
☎ 028-688-7551
🕒 11:00~18:00
※売切れ次第終了
📅 休 月~木曜
🅐 5台



「フルーツ大福(380円~)」

「Miaを見た」で先着20個限定
フロズン大福1個プレゼント

有効期限
2023年1月31日

NEW OPEN!

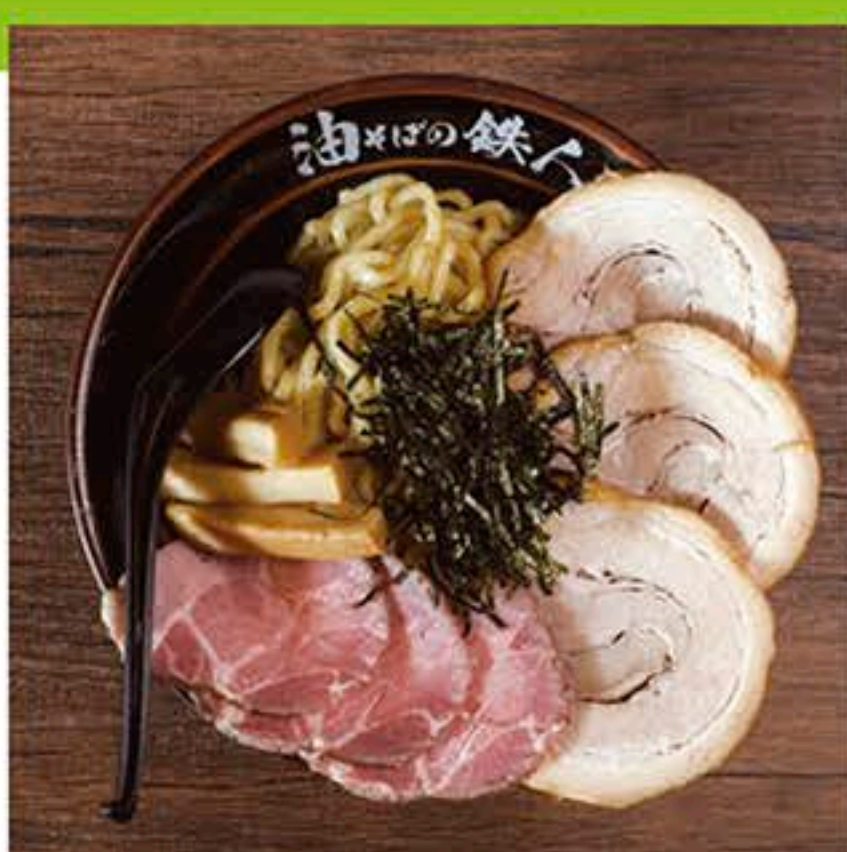
油そばの鉄人 東武宇都宮駅前店

アブラソバノテツジン

宇都宮発(初)の油そば専門店の
2号店がNEW OPEN!



☉ 宇都宮市池上町4-22
吉澤ビル1F
☎ 028-616-8665
🕒 火~土曜11:30~23:00
日曜 11:30~20:00
📅 休 月曜
🅐 無



「鉄人の油そばW焼豚W盛(1,100円)」

「Miaを見た」で50円トッピングサービス!
※店舗スタッフにお伝えください

有効期限
2023年1月31日

NEW OPEN!

パンとサンドイッチの店ケンジ

パントサンドイッチノミセケンジ

メディア掲載多数の話題の店
ヒレカツサンドがイチオシ!



☉ 宇都宮市茂原2-10-24
☎ 無
🕒 10:00~17:00
※パンがなくなり次第終了
📅 休 月・木曜
🅐 16台



ログハウスが目印

「Miaを見た」で先着20名様
ショコラホットケーキ1袋プレゼント

有効期限
2023年1月31日